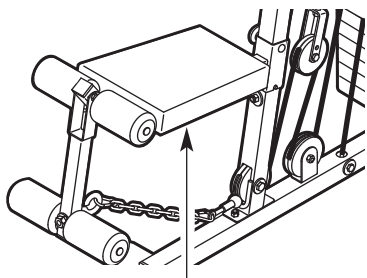
WEIDER® 9015

Modello Nº WEEVSY19230
Nº di Serie ___________________

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per facile riferimento.

Adesivo Numero di Serie
(Sotto il Sedile)

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

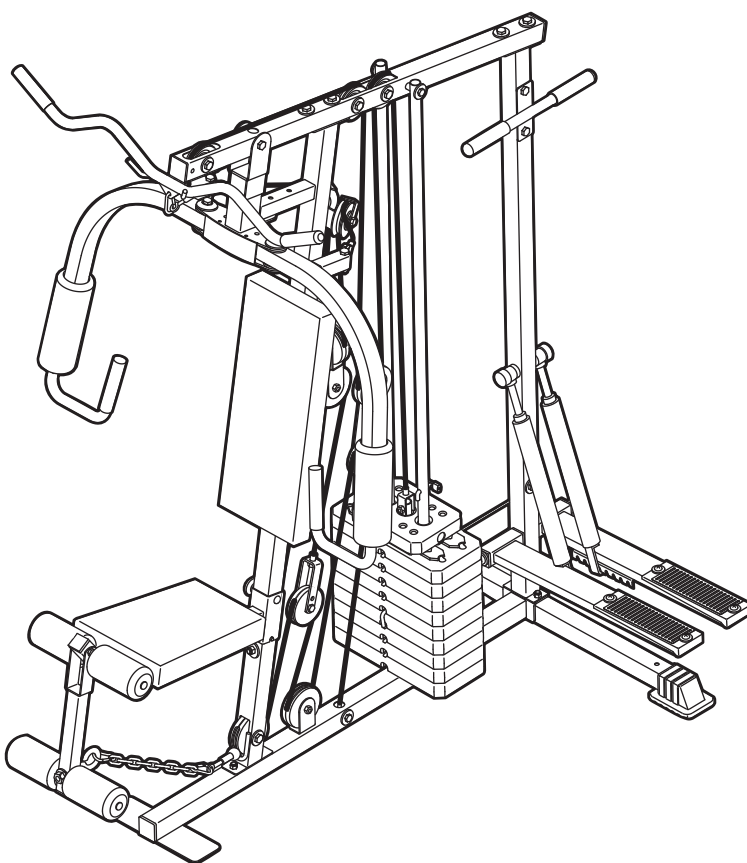
Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email:
csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

Nota: Al centro di questo manuale è stata inserita una DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI ed una TABELLA D’IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI. Rimuovere il DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI e la TABELLA D’IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI prima di iniziare il montaggio.

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

Gli mostrati adesivi d’avvertenza sono applicati sulla stazione multifunzione nei luoghi mostrati a pagina 4. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso. Staccare l’adesivo in Italiano, ed attaccarlo sull’adesivo d’avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

Se manca l’adesivo d’avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la copertina di questo manuale). Attaccare gli adesivi nei luoghi mostrati.

⚠ AVVERTENZA

- Il mal uso di questo prodotto potrebbe risultare in gravi lesioni.
- Leggere e seguire il Manuale d’Istruzioni prima di utilizzare questo equipaggiamento.
- Tenere lontano dalla portata dei bambini.
- Sostituire l’adesivo se danneggiato, inleggibile o assente.

Adesivo d’Avvertenza Nº 1

Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.

Adesivo d’Avvertenza Nº 2

ATTENZIONE

DURANTE L’USO QUESTO CILINDRO SI

SCALDA!

NON TOCCARE! TENERE LONTANO DEI BAMBINI!

Adesivo d’Avvertenza Nº 3

⚠ WARNING

This equipment is not to be used by more than one person at a time.

⚠ WARNUNG

Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.

⚠ ATTENTION

Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.

⚠ ATTENZIONE

Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.

⚠ PRECAUCIÓN

Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Adesivo d’Avvertenza Nº 4

WEIDER è una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la stazione multifunzione.

1. **Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni ed informazioni prima di usare la stazione multifunzione.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della stazione multifunzione, delle norme di sicurezza sopra elencate.**

3. **La stazione multifunzione estata realizzato solo per uso interno. Non utilizzare la stazione multifunzione per motivi commerciali per affittare o in instituti media.**

4. **Usare la stazione multifunzione solo su di una superficie pianeggiante e livellata. Coprire il pavimento sottostante il sistema per evitare possibili danni.**

5. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che la stazione multifunzione viene utilizzato. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

6. **Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dalla stazione multifunzione.**

7. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**

8. **La stazione multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 135 kg.**

9. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.**

10. **Posizionarsi sempre sulla pedana ogni qualvolta si effettuano esercizi che potrebbero causare il ribaltamento la stazione multifunzione.**

11. **Non lasciare mai andare il braccio pressione, le braccia volanti, la leva gamba, la barra dorsale, la cinghia caviglia, o il manubrio mentre i pesi sono sollevati; i pesi cadranno con grande forza.**

12. ***Staccare sempre la lat bar dalla stazione multifunzione ogni qualvolta si esegue un esercizio che non la richieda.***

13. **Assicurarsi che i cavi siano sempre posizionati sulle pulegge. In caso i cavi non dovessero scorrere liberamente durante l'esercizio, fermarsi immediatamente ed assicurarsi che questi siano ben posizionati sulle pulegge.**

14. **I cilindri resistenza diventano molto caldi durante l'uso. Lasciarli raffreddare prima di toccarli.**

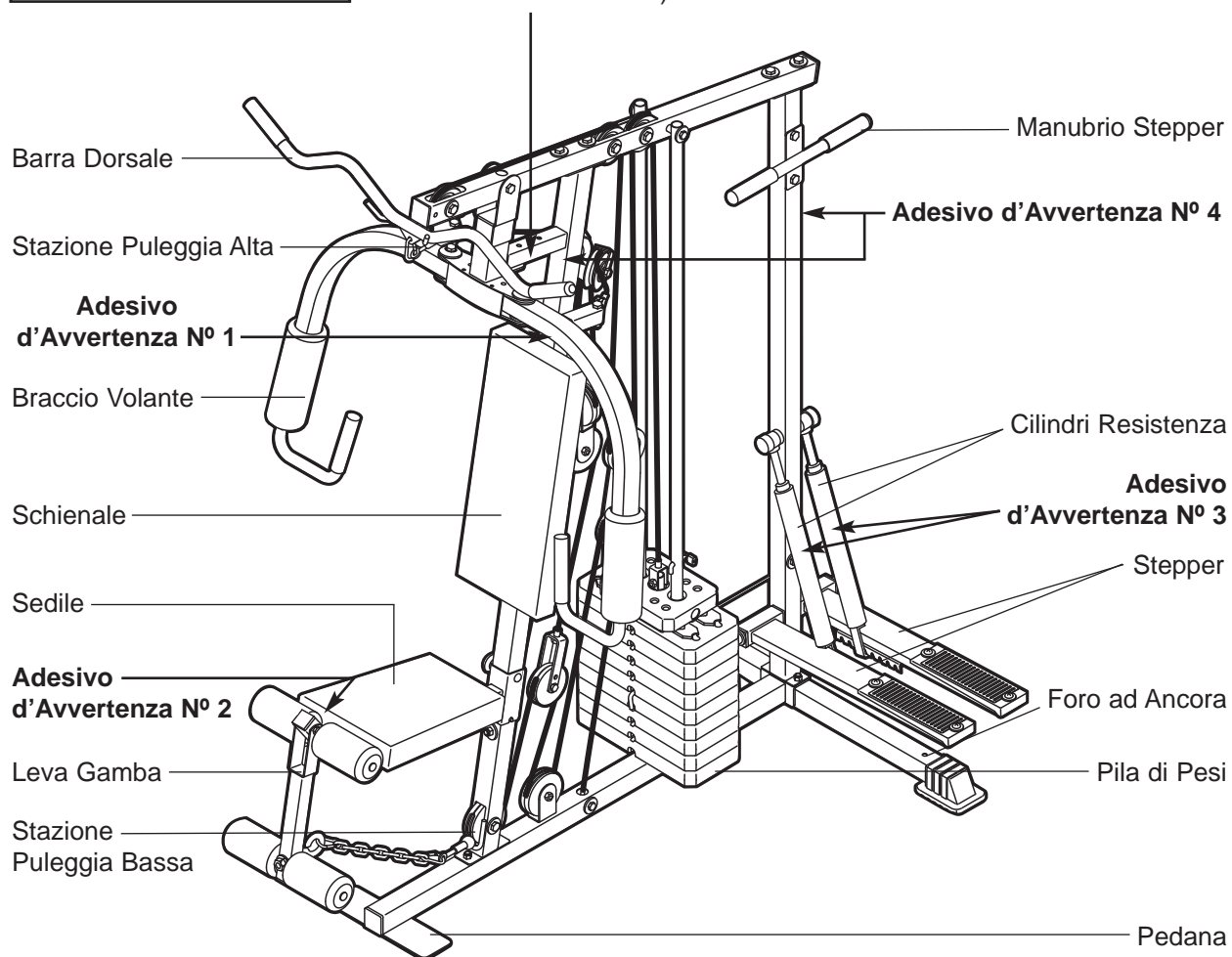
15. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

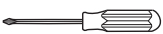
⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato il versatile stazione multifunzione WEIDER® 9025 . La stazione multifunzione offre una selezione di stazioni disegnate per sviluppare tutti i gruppi muscolari. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare, il tonificamento generale di muscoli del corpo od un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la stazione multifunzione aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la stazione multifunzione. In caso di ulteriori informazioni, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114**. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVSY20230. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla stazione multifunzione (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

MONTAGGIO

Per Facilitarvi le Cose

Ogni cosa in questo manuale è disegnata per assicurare che il montaggio dei nostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. La maggior parte delle persone scopre che con la giusta quantità di tempo a disposizione e rendendo il compito piacevole, il montaggio procederà senza intoppi.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

- Il montaggio richiede due persone.
- Per rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo diviso il processo di montaggio in quattro fasi. Le parti necessarie per ogni fase sono state riposte in sacchetti separati. **Importante: Aspettare fino a quando si è pronti ad iniziare una nuova fase prime di aprire il relativo pacchetto contenente le parti necessarie.** Mettere tutte le parti della stazione multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.
- Stringere a fondo tutte le parti al momento del montaggio, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.
- Per facilitare l'identificazione delle piccole parti, utilizzare la **TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI**.

I sequenti attrezzi (non inclusi) sono necessarie per il montaggio:

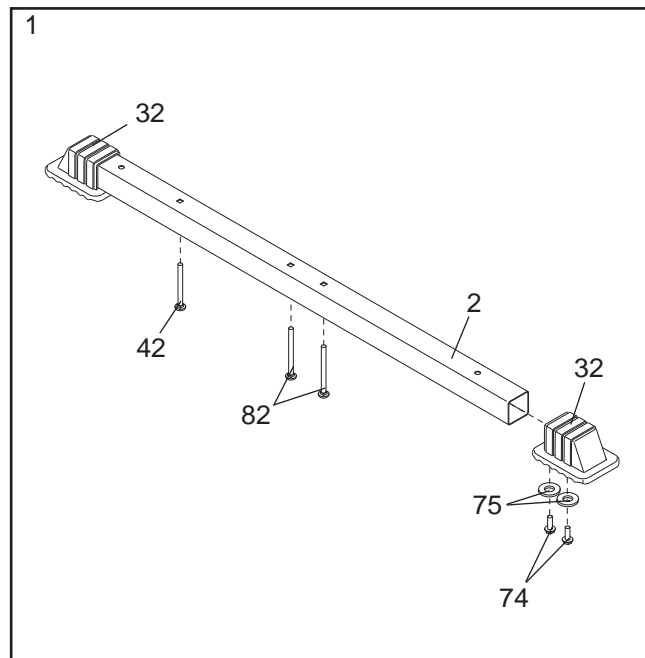
- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un maglio in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite a stella**
- **del lubrificante tipo grasso o vaselina e dell'acqua e sapone.**

Il montaggio sarà molto facilitato se si avranno: una serie di chiavi a tubo, una serie di chiavi aperte e chiuse, o una serie di chiavi dentellate.

Montaggio Telaio

1. **Prima di iniziare, assicurarsi di aver letto attentamente le istruzioni in cima a questa pagina.**

   Attaccare un Cappuccio Base (32) allo Stabilizzatore (2) con due Rondelle da M4 (75) e due Viti Autofilettanti da M4 x 16mm (74). Attaccare un altro Cappuccio Base allo Stabilizzatore nello stesso modo.

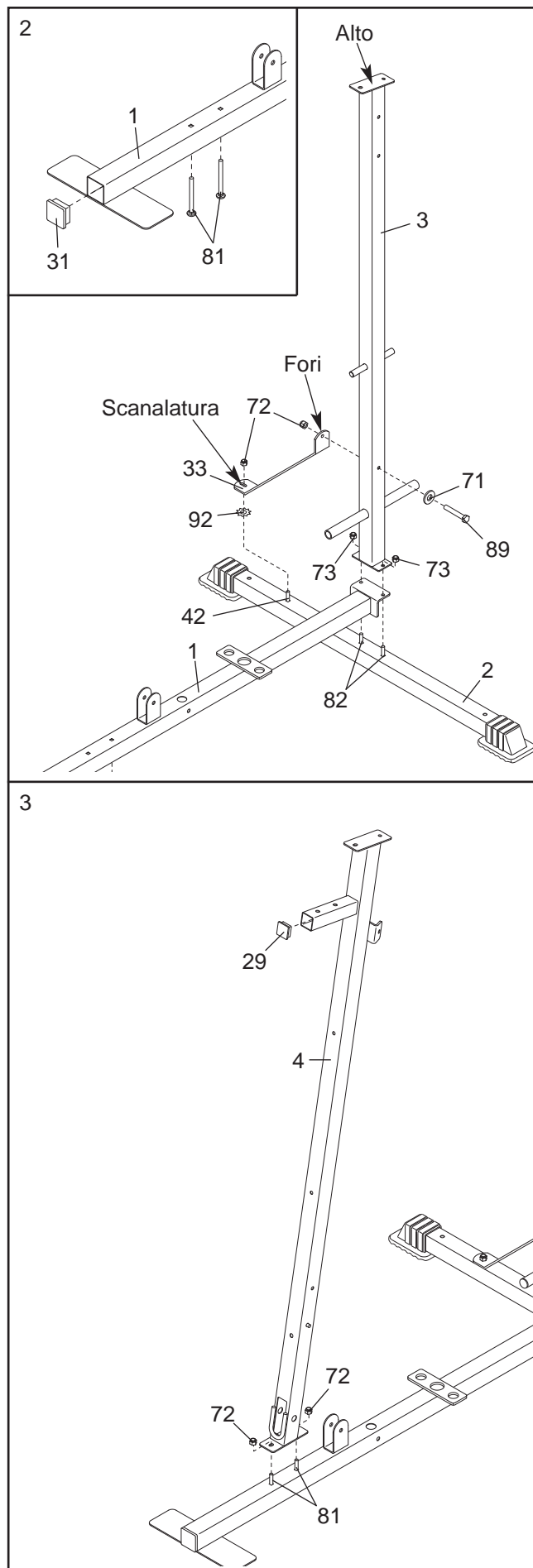
   Inserire due Bulloni Trasporto da M8 x 67mm (82) e un Bullone Trasporto da M10 x 67mm (42) attraverso lo Stabilizzatore (2). Potrebbe essere d'aiuto mettere un pezzo di nastro adesivo sulla testa del bullone per tenerlo in posizione.

2. **Vedere il disegno nel riquadro.** Premere un Cappuccio Interno Quadrato da 50mm (31) nella Base (1). Inserire due Bulloni Trasporto da M10 x 65mm (81) attraverso la Base. **Potrebbe essere d'aiuto mettere un pezzo di nastro adesivo sulla testa del bullone per tenerlo in posizione.**

   Posizionare il Montante Posteriore (3) come mostrato. Attaccare la Base (1) e il Montante Posteriore (3) allo Stabilizzatore con gli indicati Bulloni Trasporto da M8 x 67mm (82) e due Controdadi in Nylon da M8 (73). **Non avvitare i Controdadi per ora.**

   Posizionare il Sostegno Supporto (33) come mostrato. Attaccare il Sostegno Supporto (33) al Bullone Trasporto da M10 x 67mm (42) con una Rondella a Stella da M10 (92) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Non avvitare i Controdadi per ora.**

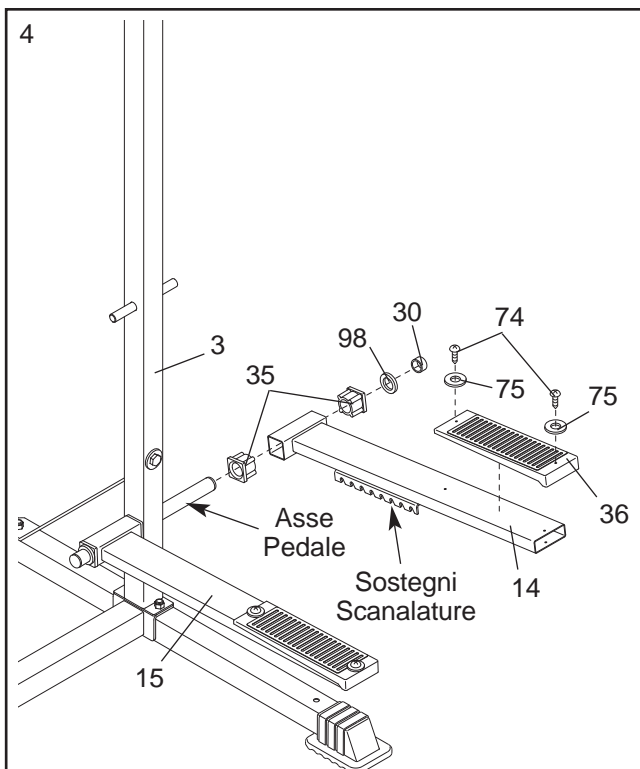
   Attaccare il Sostegno Supporto al Montante Posteriore (3) con un Bullone da M10 x 72mm (89), una Rondella da M10 (71) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Non avvitare i Controdadi per ora.**

3. Premere un Cappuccio Interno Quadrato da 38mm (29) nel Montante Anteriore (4).

   Attaccare il Montante Anteriore (4) alla Base (1) con gli indicati Bulloni Transporto da M10 x 65mm (81) e due Controdadi in Nylon da M10 (72). **Non avvitare i Controdadi per ora.**

4. Premere due Boccole Quadrate da 38mm (35) nel Pedale Destro (14). Attaccare un Copri Pedale (36) al Pedale con due Viti Autofilettanti da M4 x 16mm (74) e due Rondelle da M4 (75).

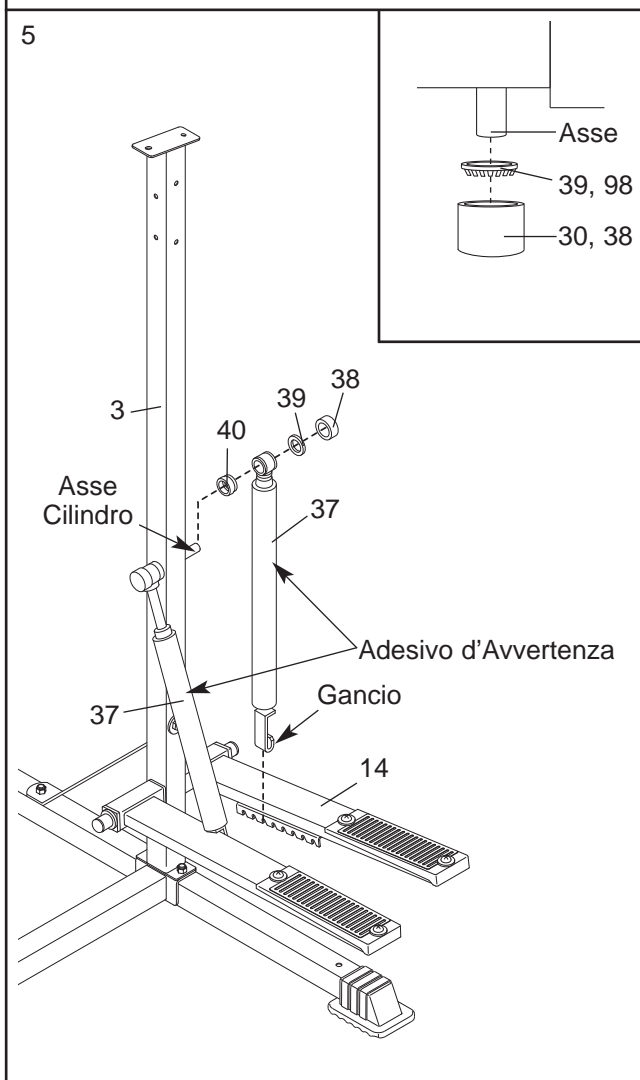
   Applicare del grasso alle assi dei pedali sul Montante Posteriore (3). Far scivolare il Pedale Destro (14) sull'asse pedale. **Assicurarsi che il Pedale sia sul lato corretto; I sostegni scanalati devono essere all'interno del Pedale.**

   Tenere un Ritenitore da 25mm (98) e un Cappuccio Esterno Rotondo da 25mm (30) contro l'asse pedale destro. **La dentellatura sul Ritenitore deve essere piegata verso il Cappuccio Esterno Rotondo (vedere il disegno nel riquadro nella fase 5).** Picchiettare il Ritenitore ed il Cappuccio Rotondo nell'asse del pedale.

   Attaccare il Pedale Sinistro (15) nello stesso modo.

5. Applicare del grasso sui cilindri ad asse nel Montante Posteriore (3).

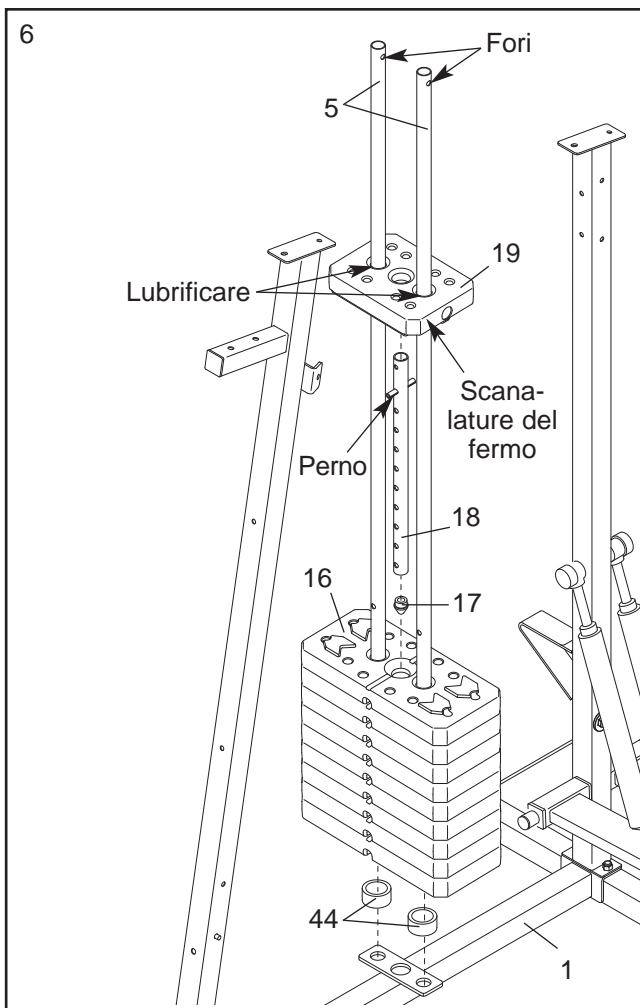
   Far scivolare una Boccola Rotonda da 16mm (40) e un Cilindro Resistenza (37) sull'asse cilindro destra. **Assicurarsi che la Boccola, il Cilindro e l'adesivo d'avvertenza siano posizionati come mostrato.** Tenere un Ritenitore da 16mm (39) e un Cappuccio Esterno Rotondo da 16mm (38) con l'asse cilindro destra. **La dentellatura sul Ritenitore deve essere piegata verso il Cappuccio Esterno (vedere il disegno nel riquadro).** Picchiettare il Ritenitore ed il Cappuccio Rotondo nel cilindro ad asse.

   Sollevare il Pedale Destro (14) ed appoggiarlo sul gancio situato all'estremità bassa del Cilindro Resistenza (37) destro. **Il gancio deve essere in una delle scanalature sotto il Pedale destro.**

   Ripetere questa fase con l'altro Cilindro Resistenza (37) sul lato sinistro del Montante Posteriore (3).

6. Inserire due Guide Pesi (5) nella Base (1). Assicurarsi che i fori siano in cima.

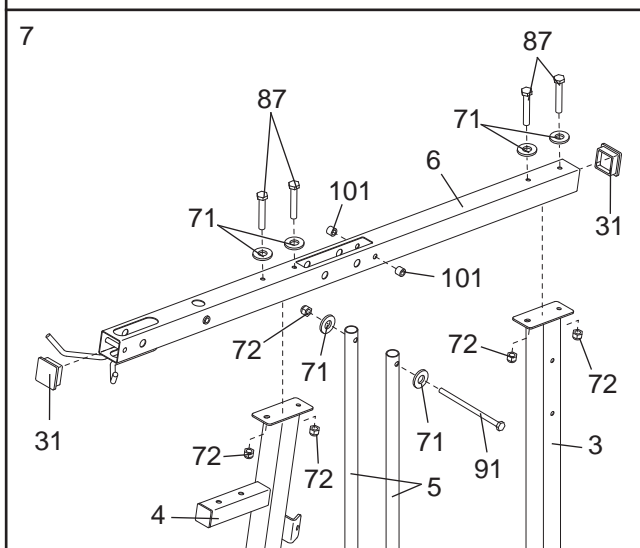
   Far scivolare due Respingenti Pesi (44) sulle Guide Pesi (5). Far scivolare nove Pesi (16) sulle Guide Pesi.

   Premere il Respingente Tubo Pesi (17) nel Tubo Pesi (18). Inserire il Tubo Pesi nel gruppo dei Pesi (16).

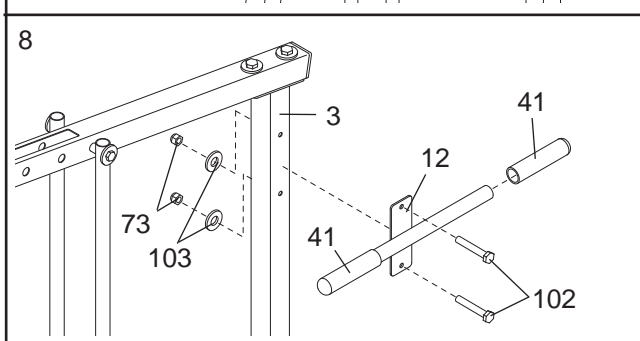
   Lubrificare i fori indicati sul Peso Alto (19) con grasso. Fra scivolare il Peso Alto sulle Guide Pesi (5). **Assicurarsi che il perno sul Tubo Pesi (18) sia nella scanalatura sul basso del Peso Superiore.**

7. Premere due Cappucci Interni Quadrati da 50mm (31) nell'estremità del Telaio Alto (6).

   Attaccare il Telaio Alto (6) ai Montanti Anteriore e Posteriore (4, 3) con quattro Bulloni da M10 x 68mm (87), quattro Rondelle da M10 (71) e quattro Controdadi in Nylon da M10 (72). **Non avvitare i Controdadi per ora.**

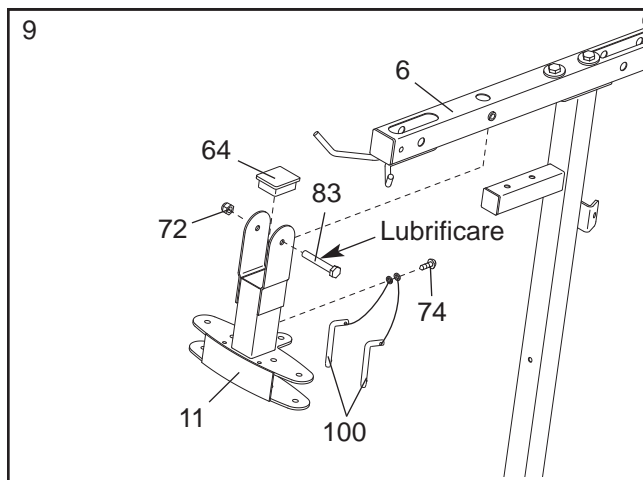
   Attaccare le Guide Pesi (5) al Telaio Alto (6) con il Bullone da M10 x 153mm (91), due Rondelle da M10 (71), due Spaziatori da 18mm (101), e un Controdado in Nylon da M10 (72).

   Avvitare i Controdadi in Nylon (72, 73) utilizzati nelle fasi 2 a 7.

Montaggio dei Bracci

8. Bagnare il Manubrio Stepper (12) con acqua insaponata. Infilare due Impugnature (41) sul Manubrio Stepper.

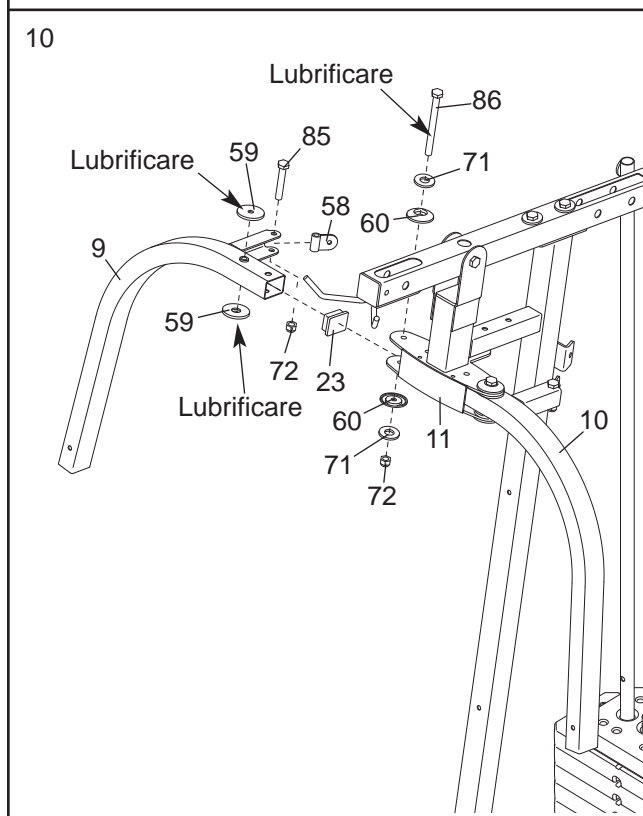
   Attaccare il Stepper Manubrio (12) al Montante Posteriore (3) con due Bullone da M8 x 65mm (102), due Rondelle da M8 (103), e due Controdadi in Nylon da M8 (73).

9. Premere un Cappuccio Interno da 50mm x 70mm (64) nel Telaio a Farfalla (11).

   Attaccare le catene sui due perni a « L » (100) al Telaio a Farfalla (11) con una Vite Autofilettante (74).

   Lubrificare un Bullone da M10 x 80mm (83) con grasso. Attaccare il Telaio a Farfalla (11) al Telaio Alto (6) con il Bullone e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Non avvitare troppo il Controdado in Nylon; assicurare che il Telaio a Farfalla si muovono liberamente.**

10. Attaccare un Sostegno Girevole di Cavo (58) al Braccio Volante Destro (9) con un Bullone da M10 x 50mm (85) e un Controdado in Nylon da M10 (72). Non stringere troppo il Controdado; il Sostegno Girevole di Cavo deve poter girare facilmente.

    Premere un Cappuccio Interno da 40mm x 50mm (23) nel Braccio Volante Destro (9).

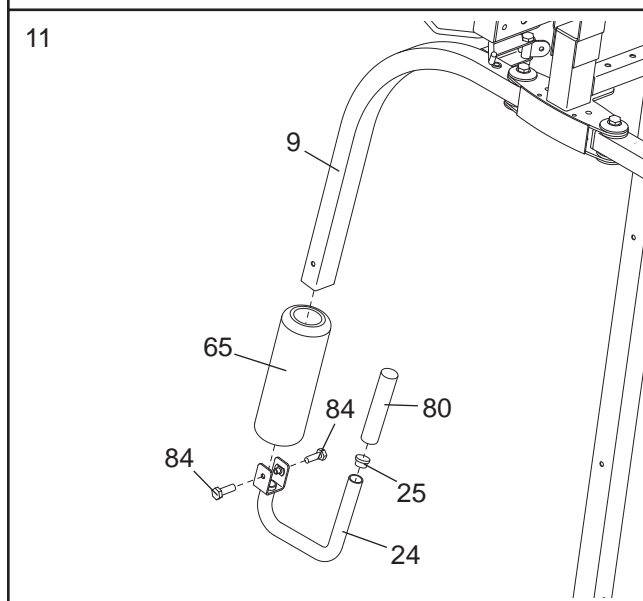
    Lubrificare un Bullone a Testa a Bottone da M10 x 83mm (86) e i lati piatti di due Rondelle in Plastica (59) con grasso. Attaccare il Braccio Volante Destro (9) al lato indicato del Telaio a Farfalla (11) con il Bullone, due Rondelle da M10 (71), due Cappucci a Farfalla (60), le due Rondelle in Plastica e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Non stringere troppo il Controdado; il Braccio Volante deve poter girare facilmente**

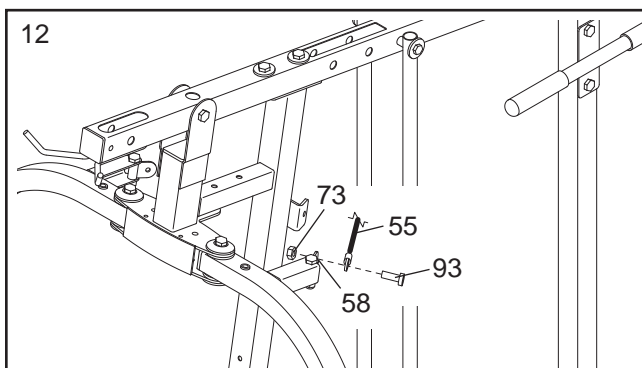
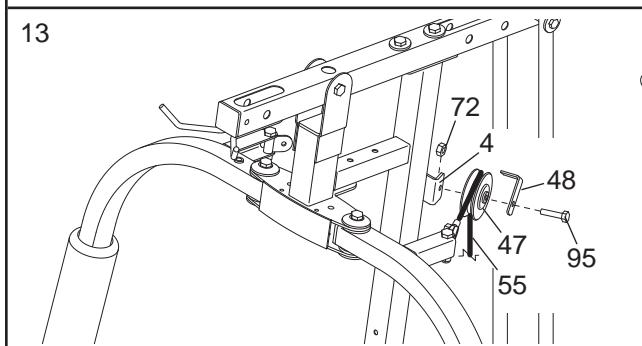
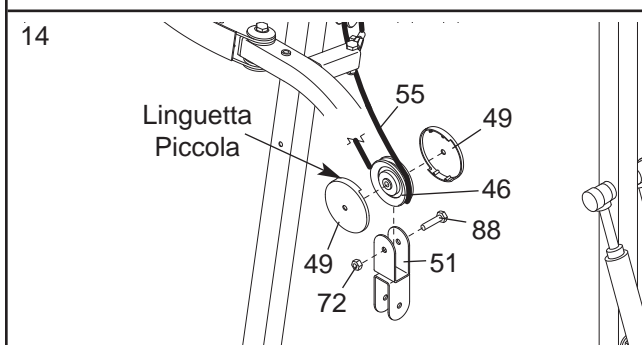
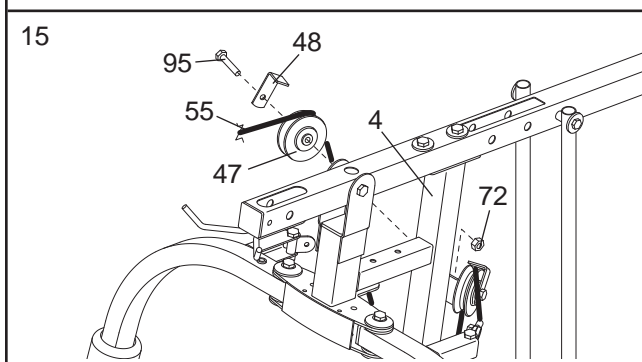
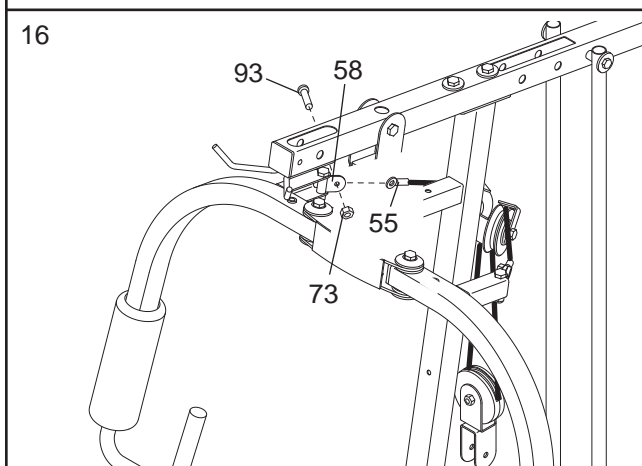
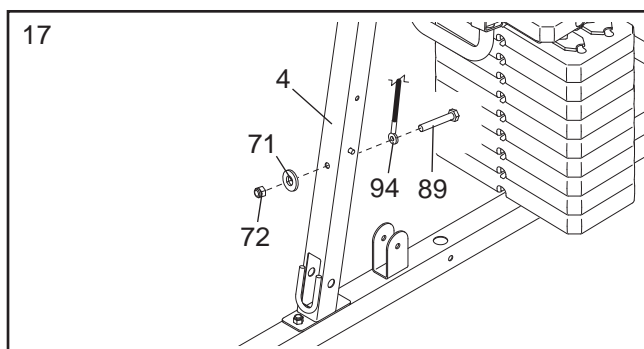
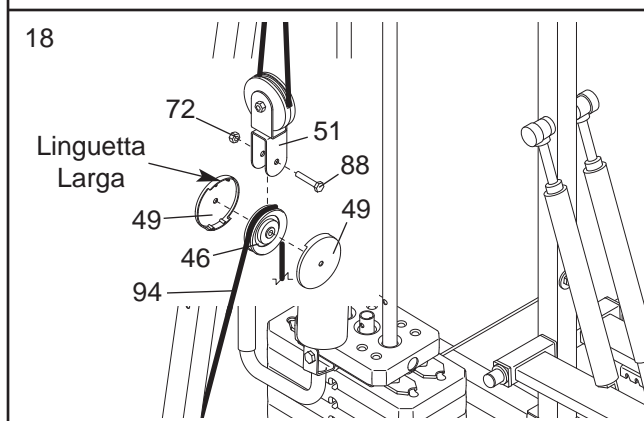
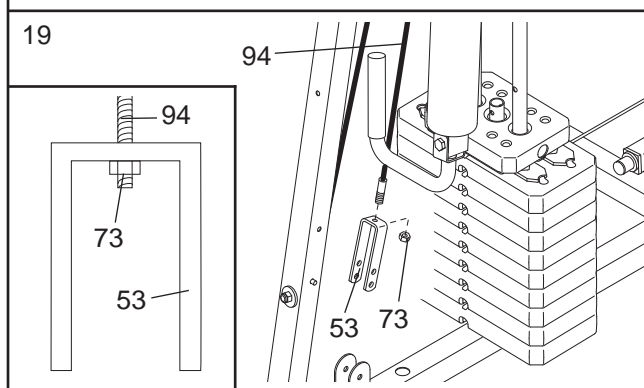
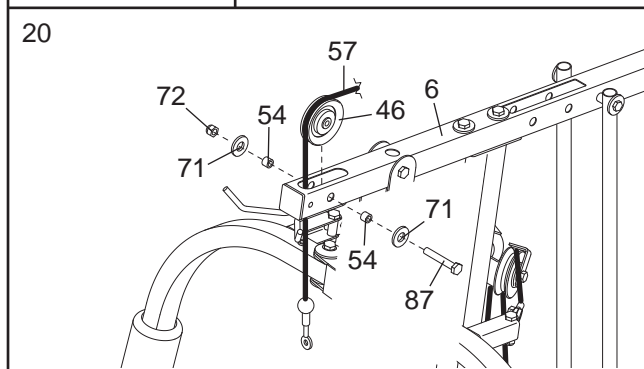
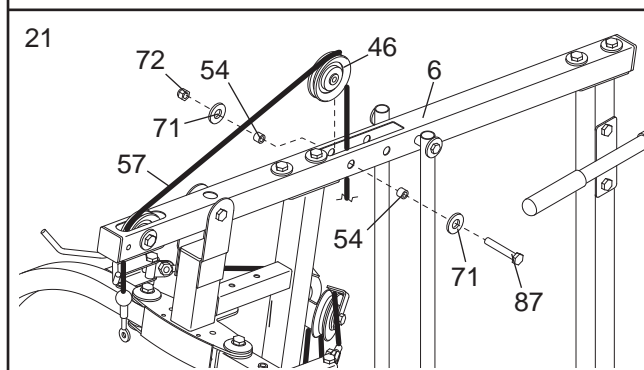
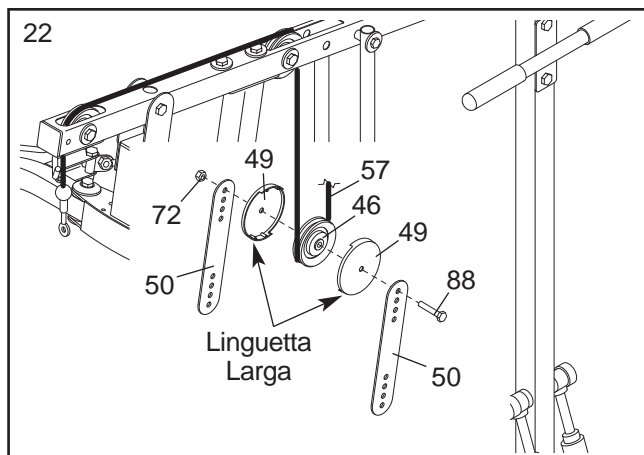
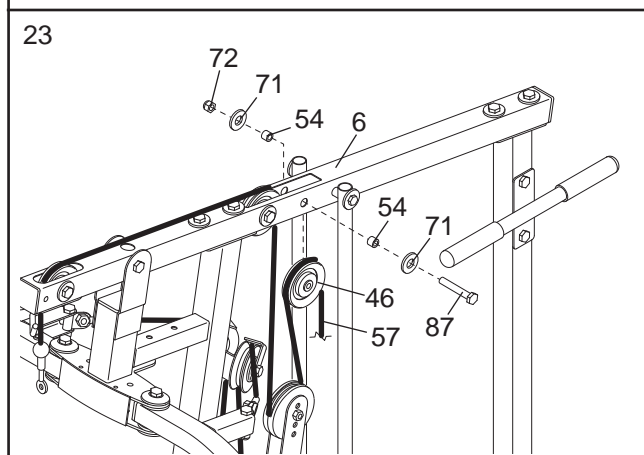
    Montare il Braccio Volante Sinistro (10) nello stesso modo.

11. Inumidire l'estremità inferiore del Braccio Volante Destro (9) con acqua insaponata. Far scivolare un Rullo in Gommapiuma Largo (65) sul Braccio Volante.

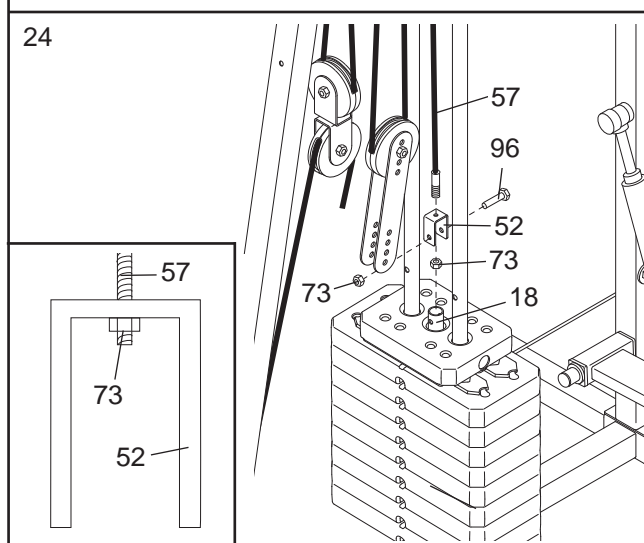
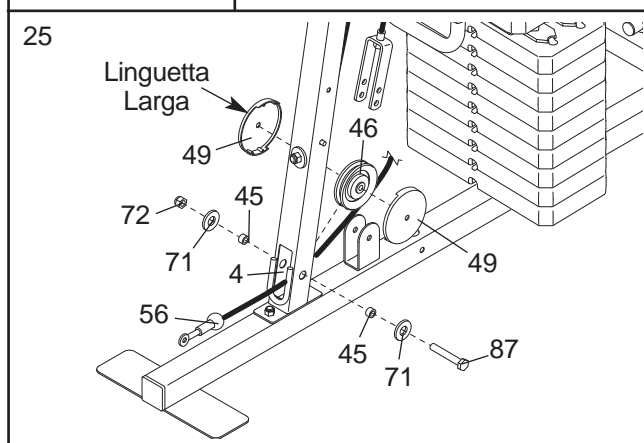
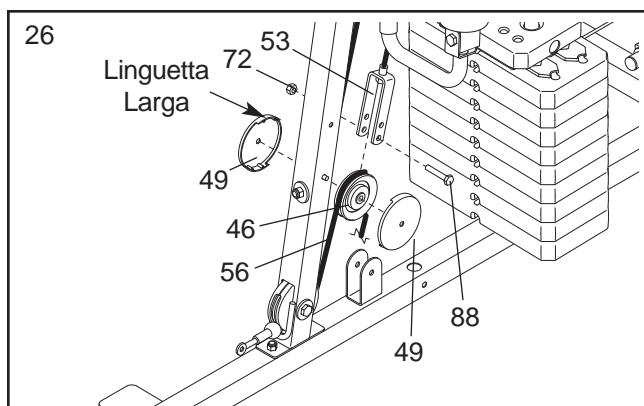
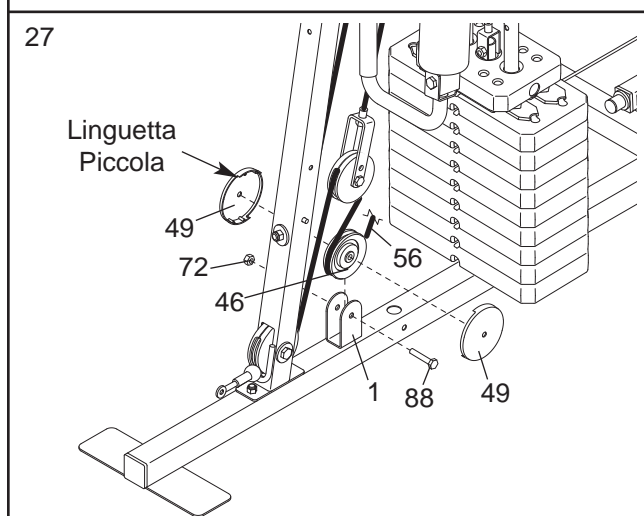
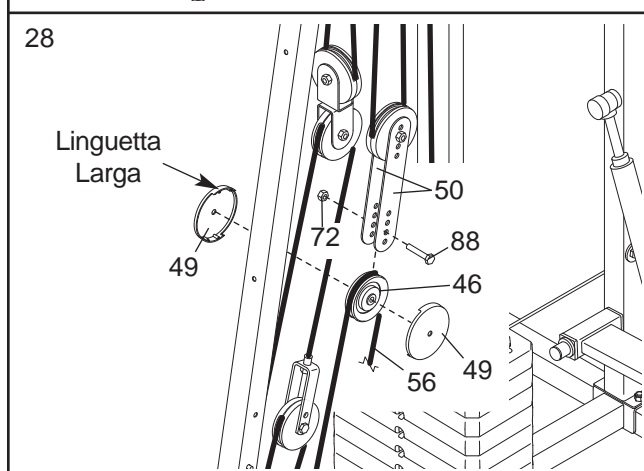
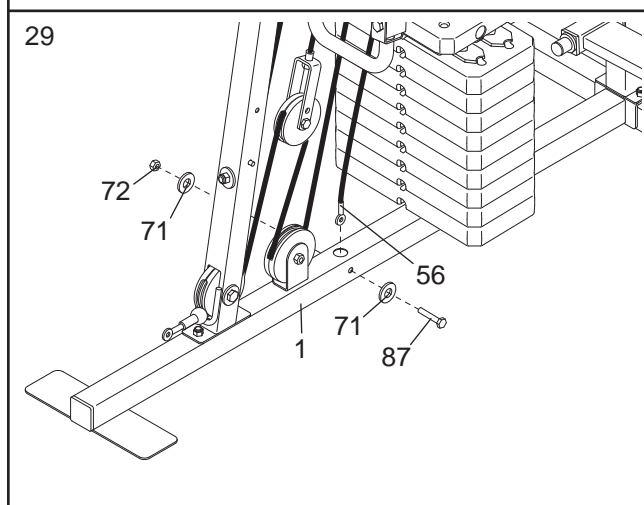
    Attaccare un'Impugnatura Braccio (24) al Braccio Volante Destro (9) con due Bulloni a Testa a Bottone da M8 x 20mm (84).

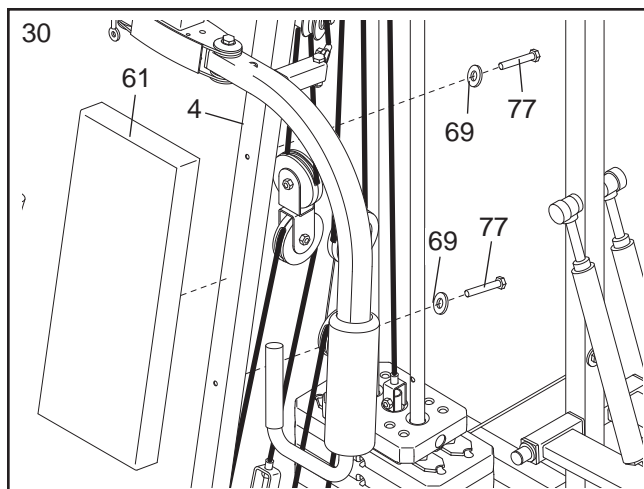
    Premere un Cappuccio Interno Rotondo da 25mm (25) nel Braccio Volante Destro (9). Far scivolare un'Impugnatura Lunga (80) sul Braccio Volante.

    Far scivolare il Rullo in Gommapiuma Largo (65) verso il basso in modo tale che sia allineato con il fondo del Braccio Volante Destro (9).

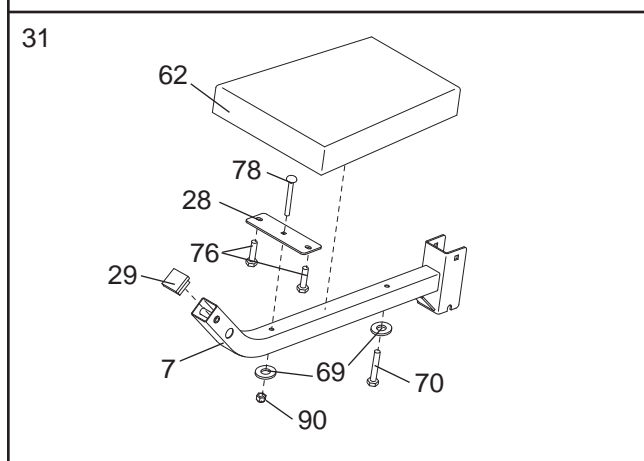
    Ripetere questa fase con il Braccio Volante Sinistro (non raffigurato).

Montaggio Cavi

12. **Localizzare il Cavo a Farfalla (55).** Attaccare il Cavo al Sostegno Girevole di Cavo (58) indicato con un Bullone a Spalla da M8 x 20mm (93) e un Controdado in Nylon da M8 (73).

13. Arrotolare il Cavo a Farfalla (55) sulla Puleggia a « V » (47). Attaccare la Puleggia a « V » e un Blocca Cavo (48) al Montante Anteriore (4) con un Bullone da M10 x 60mm (95) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

14. Arrotolare il Cavo a Farfalla (55) sotto una Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (49) al Sostegno a « U » Doppia (51) con un Bullone da M10 x 53mm (88) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano al di sopra.**

15. Arrotolare il Cavo a Farfalla (55) sulla Puleggia a « V » (47). Attaccare la Puleggia a « V » e un Blocca Cavo (48) al Montante Anteriore (4) con un Bullone da M10 x 60mm (95) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

16. Attaccare il Cavo a Farfalla (55) al Sostegno Girevole di Cavo (58) indicato con un Bullone a Spalla da M8 x 27mm (93) e un Controdado in Nylon da M8 (73).

17. **Localizzare il Cavo Corto (94).** Attaccare il Cavo al Montante Anteriore (4) con un Bullone da M10 x 72mm (89), una Rondella da M10 (71) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

18. Arrotolare il Cavo Corto (94) su una Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (49) al Sostegno a « U » Doppia (51) con un Bullone da M10 x 53mm (88) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Assicurarsi che le linguette larga sui Copri Puleggia siano al di sopra.**

19. Attaccare il Cavo Corto (94) al Sostegno a « U » (53) con un Controdado in Nylon da M8 (73). **Avvitare il Controdado sull'estremità del Cavo in modo tale che due filettature siano visibili dopo il Controdado (vedere il disegno nel riquadro).**

20. **Localizzare il Cavo Alto (57).** Incanalare l'estremità a bullone del Cavo attraverso il Telaio Alto (6) e sulla Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia all'interno del Telaio Alto con un Bullone da M10 x 68mm (87), due Rondelle da M10 (71), due Spaziatori da 12mm (54) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

21. Arrotolare il Cavo Alto (57) su una Puleggia da 90mm (46) e attraverso il Telaio Alto (6). Attaccare la Puleggia all'interno del Telaio Alto con un Bullone da M10 x 68mm (87), due Rondelle da M10 (71), due Spaziatori da 12mm (54) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

22. Arrotolare il Cavo Alto (57) sotto la Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (49) alla serie di fori superiore nelle due Piastre Puleggia (50) con un Bullone da M10 x 53mm (88) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Assicurarsi che le linguette larga sui Copri Puleggia siano in basso.**

23. Arrotolare il Cavo Alto (57) sulla Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia all'interno del Telaio Alto (6) con un Bullone da M10 x 68mm (87), due Rondelle da M10 (71), due Spaziatori da 12mm (54) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

24. Attaccare il Cavo Alto (57) al Sostegno ad « U » Piccolo (52) con un Controdado in Nylon da M8 (73). **Avvitare il Controdado sull'estremità del Cavo in modo tale che due filettature siano visibili dopo il Controdado (vedere il disegno nel riquadro).**

    Attaccare il Sostegno ad « U » Piccolo (52) al Tubo Pesi (18) con un Boulon da M8 x 45mm (96) e un Controdado in Nylon da M8 (73). **Non avvitare completamente il Controdado in Nylon; il Tubo Pesi deve poter girare con facilità.**

25. **Localizzare il Cavo Basso (56).** Arrotolare il Cavo attraverso il Montante Anteriore (4) e sotto una Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (49) all'interno del Montante con un Bullone da M10 x 68mm (87), due Rondelle da M10 (71), due Spaziatori da 10mm (45) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Assicurarsi che linguette larghe sui Copri Puleggia siano nella posizione indicate.**

26. Arrotolare il Cavo Basso (56) sopra una Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (49) alla serie di fori bassa nel Sostegno ad « U » (53) con un Bullone da M10 x 53mm (88) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Assicurarsi che le linguette larga sui Copri Puleggia siano al di sopra.**

27. Arrotolare il Cavo Basso (56) sotto una Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puelggia (49) alla Base (1) con un Bullone da M10 x 53mm (88) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Assicurarsi che le linguette piccola sui Copri Puleggia siano al di sopra.**

28. Arrotolare il Cavo Basso (56) sopra una Puleggia da 90mm (46). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (49) alla seconda serie dal basso di fori sulle due Piastre Puleggia (50) con un Bullone da M10 x 53mm (88) e un Controdado in Nylon da M10 (72). **Assicurarsi che le linguette larga sui Copri Puleggia siano al di sopra.**

29. Attaccare il Cavo Basso (56) all'interno della Base (1) con un Bullone da M10 x 68mm (87), due Rondelle da M10 (71) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

Montaggio Sedile

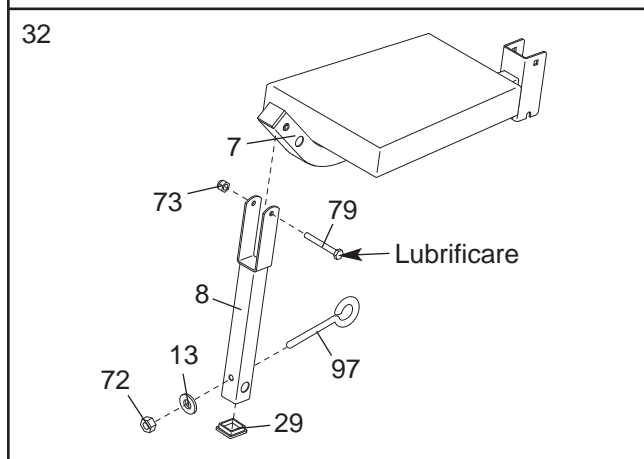
30. Attaccare lo Schienale (61) al Montante Anteriore (4) con due Viti da M6 x 65mm (77) e due Rondelle da M6 (69).

31. Premere un Cappuccio Interno Quadrato da 38mm (29) nel Telaio Sedile (7).

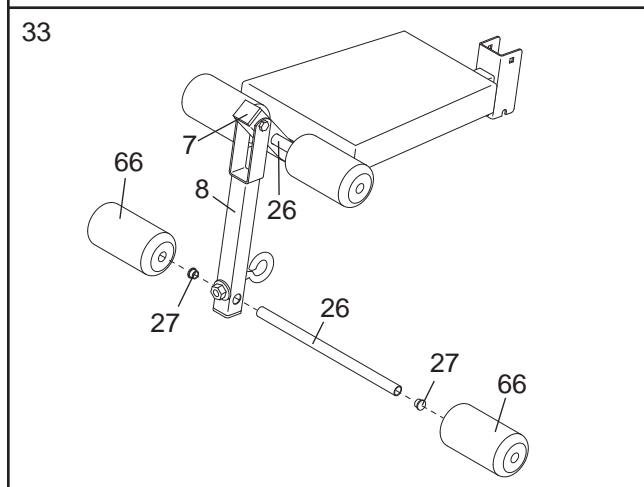
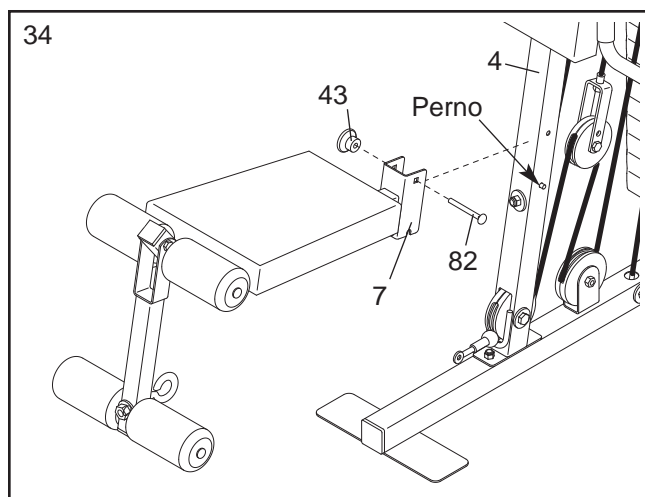
    Attaccare la Piastra Sedile (28) al Telaio Sedile (7) con un Bullone Trasporto da M6 x 50mm (78), una Rondelle da M6 (69), e un Controdado in Nylon da M6 (90) come mostrato. **Non avvitare il Controdado per ora.**

    Attaccare il Sedile (62) al Piastra Sedile (28) con due Viti da M6 x 16mm (76). Poi attaccare il Sedile al Telaio Sedile (7) con una Vite da M6 x 53mm (70) e una Rondella da M6 (69).

    Avvitare il Controdado in Nylon da M6.

32. Premere un Cappuccio Interno Quadrato da 38mm (29) nella Leva Gamba (8).

    Attaccare l'Occhiello da M10 x 63mm (97) alla Leva Gamba (8) con una Rondella Larga da M10 (13) e un Controdado in Nylon da M10 (72).

    Lubrificare un Bullone da M8 x 57mm (79) con del grasso. Attaccare la Leva Gamba (8) al Telaio Sedile (7) con il Bullone e un Controdado in Nylon da M8 (73). **Non stringere troppo il Controdado in Nylon; assicurare che la Leva Gamba si muovino liberamente.**

33. Premere due Cappucci Interni Rotondi da 19mm (27) nel Tubo Rullo (26). Far scivolare il Tubo Rullo nel foro nella Leva Gamba (8). Far scivolare due Rulli in Gommapiuma Piccoli (66) sul Tubo Rullo.

    Montare l'altro Tubo Rullo (26) al Telaio Sedile (7) nello stesso modo.

34. Posizionare il Telaio Sedile (7) sul perno sul Montante Anteriore (4). Fermare il Telaio Sedile con un Bullone Trasporto da M8 x 67mm (82) e con la Manopola da M8 (43).

35. Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente fissate. L'uso di tutti gli altri rimanenti pezzi verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE, sulla prossima pagina. Bisognerà tirare alcune volte le estremità di ciascun cavo assicurandosi così che questi si muovino liberamente attorno le pulegge. Se uno dei cavi non si muovesse omogeneamente, localizzare e correggere il problema prima di utilizzare la stazione multifunzione. **IMPORTANTE: Se i cavi non sono direzionati appropriatamente, potrebbero danneggiarsi durante l'uso di pesi elevati. Fare riferimento al DIAGRAMMA ROTTA CAVI a pagina 20 di questo manuale per vedere la giusta rotta dei cavi.**

REGOLAZIONE

Le istruzioni sottostanti descrivono come ogni parte della stazione multifunzione può essere regolata. **IMPORTANTE: Quando attaccate la Barra Dorsale o la manovella, assicurarsi che gli accessori siano nella corretta posizione d'inizio per l'esercizio da eseguire. Se ci fosse del gioco nel cavo o nella catena durante l'esecuzione dell'esercizio, l'efficacia dell'esercizio verrà ridotta.**

CAMBIARE LA CONFIGURAZIONE DEI PESI

Per cambiare la configurazione dei pesi, inserire il Perno Pesi (20) sotto uno dei Pesi (16). Assicurarsi di inserire il Perno Pesi fino a che l'estremità piegata del Perno Pesi non stia toccando i Pesi, e girare l'estremità piegata verso il basso. La configurazione dei pesi può essere cambiata dale 12,5 libbre alle 125 libbre, con incrementi di 12,5 libbre. **Nota: A causa dei cavi e delle pulegge, la quantità attuale della resistenza di ciascuna stazione di esercizio potrebbe variare dalla configurazione dei pesi. Far riferimento alla TABELLA RESISTENZA PESI a pagina 18 per trovare la quantità attuale della resistenza in ciascuna stazione.**

Nota: 1 lb. = 0,454 kg

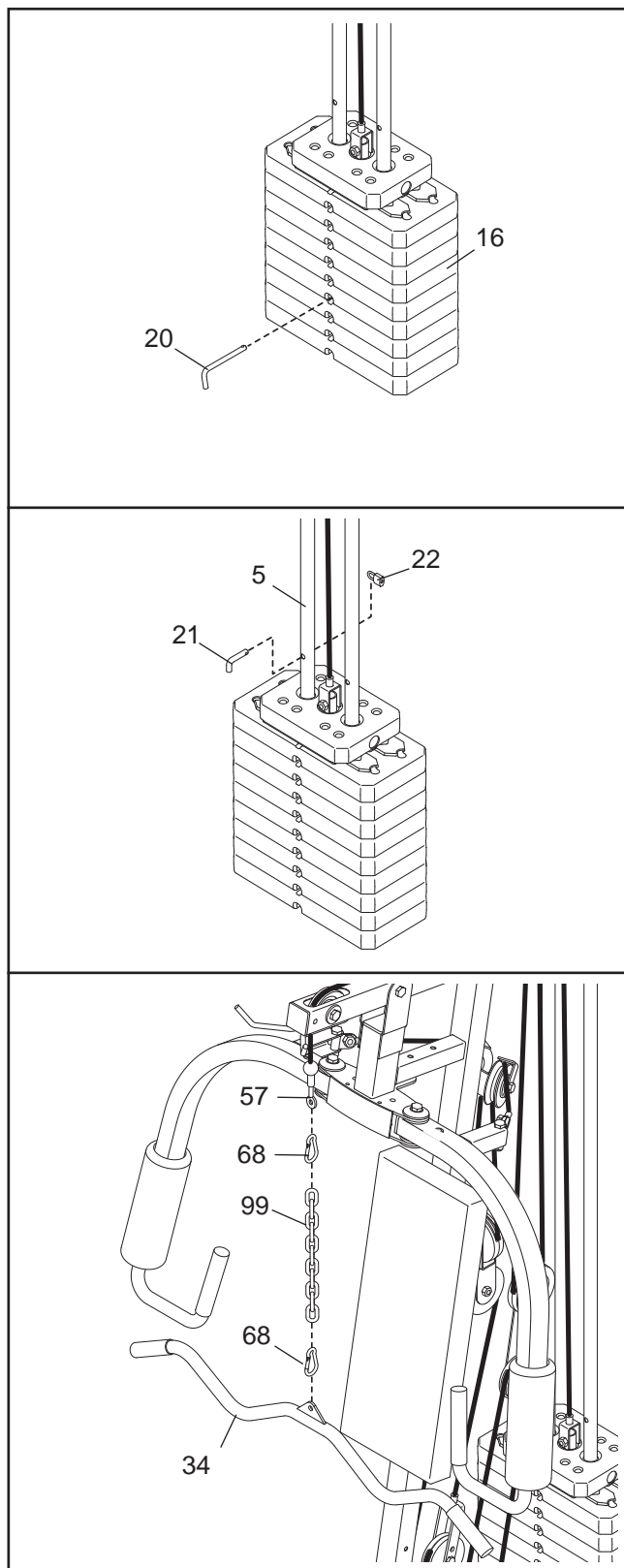
BLOCCARE IL GRUPPO PESI

Per prevenire l'uso non approvato della stazione multifunzione, inserire la Barra Bloccaggio (21) nel foro inidcato in una delle Guide Pesi (5). Fermare la Barra Bloccaggio con il Bloccaggio (22).

Rimuovere il Bloccaggio (22) e la Barra Bloccaggio (21) per utilizzare la stazione multifunzione.

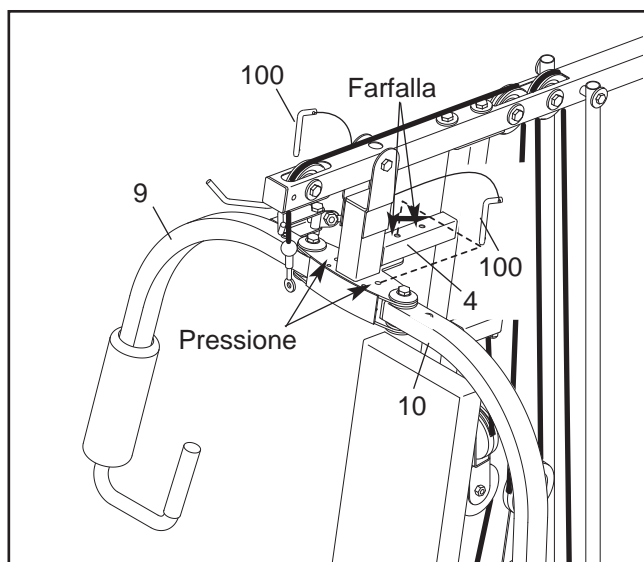
ATTACCARE GLI ACCESSORI ALLA STAZIONE PULEGGIA

Attaccare la Barra Dorsale (34) al Cavo Alto (57) con un Fermaglio Cavo (68). Per alcuni esercizi, la Catena (99) dovrebbe essere installata tra la Barra Dorsale e il Cavo Alto tramite due Fermagli. **Regolare la lunghezza della Catena tra la Barra Dorsale ed il Cavo Lungo così da essere nella giusta posizione di partenza per l'esercizio.**

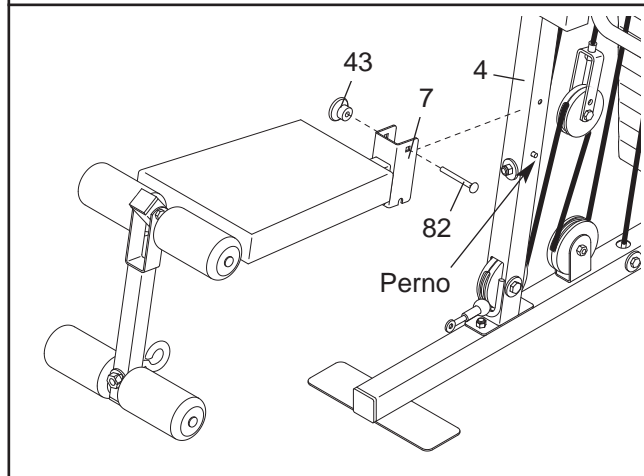
La Manovella (non raffigurata) può essere attaccata nelle stesso modo. Gli accessori possono essere attaccati al Cavo Basso (non raffigurato) alla stesso modo.

CONVERTIRE LE BRACCIA A FARFALLA.

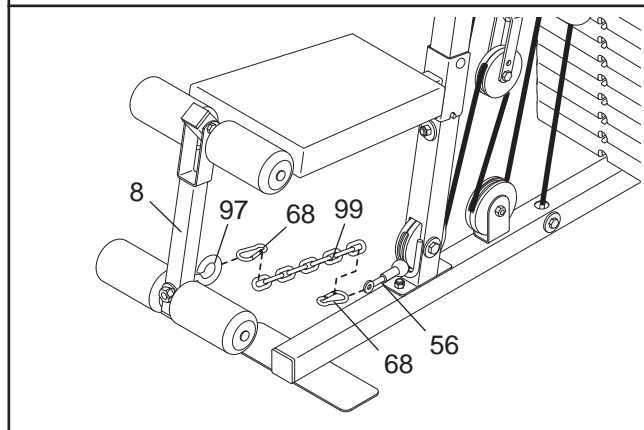
Per usare le Braccia Volanti (9, 10) come braccia a farfalla, inserire i Perni a « L » (100) nei fori a farfalla nel Montante Anteriore (4) e nella linguetta sulla parte posteriore del Telaio a Farfalla (11).

Per usare le Braccia Volanti (9, 10) come braccia a pressione, inserire i Perni a « L » (100) nei fori a pressione sul Telaio a Farfalla (11).

Assicurarsi che i Perni a « L » (100) siano completamente inseriti nella stessa serie di fori prima di eseguire qualsiasi esercizio.

ATTACCARE IL SEDILE

Posizionare il Telaio Sedile (7) sul perno sul Montante Anteriore (4). Fermare il Telaio Sedile con un Bullone Trasporto da M8 x 67mm (82) e la Manopola da M8 (43).

Per alcuni esercizi, il Telaio Sedile (7) deve essere rimosso. Prima, assicurarsi che la catena non sia attaccata alla leva gamba (vedere ATTACCARE LA LEVA GAMBA, sotto). Poi, rimuovere la Manopola da M8 (43) e il Bullone Trasporto da M8 x 67mm (82) dal Telaio Sedile. Sollevare il Telaio Sedile dal Montante Anteriore (4).

ATTACCARE LA LEVA GAMBA

Per utilizzare la Leva Gamba (8), prima attaccare il sedile alla stazione multifunzione (vedere ATTACCARE IL SEDILE, sopra). Poi, attaccare il Cavo Basso (56) all'Occhiello da M10 x 63mm (97) con la Catena (99) e due Fermagli Cavo (68).

CAMBIARE LA RESISTENZA DELLO STEPPER

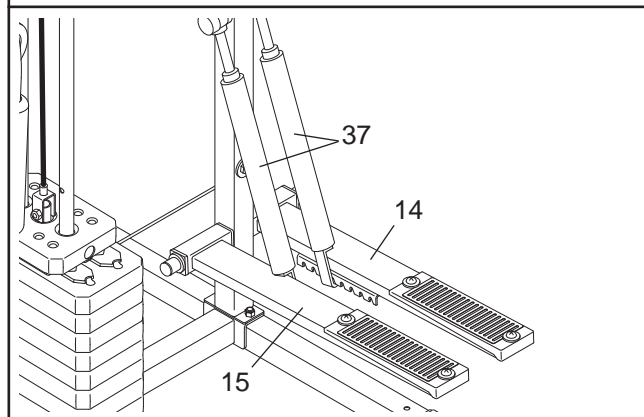
Per cambiare la resistenza dei Pedali, prima rimuovere il Pedale Destro e Sinistro (14, 15) dai ganci situati nell'estremità bassa dei Cilindri Resistenza (37). Muovere i ganci nelle diverse aperture sotto i Pedali. **Assicurarsi che i ganci siano interamente inseriti nella stessa apertura di ciascun Pedale**. Più lontani sono i ganci dal Montante Posteriore (3), e più aumenta la resistenza.

⚠ AVVERTENZA: I Cilindri Resistenza (37) diventano molto caldi durante l'uso. Lasciare che si raffreddino prima di toccarli.

TABELLA DI RESISTENZA DI PESI

Questa tabella mostra la resistenza dei pesi approssimativa per ogni stazione. « Superiore » si riferisce al peso superiore a 6 libbre. Gli altri numeri si riferiscono alle piastre di pesi da 12,5 libbre. La resistenza del braccio farfalla qui sotto descritta é relativa ad un solo braccio. **Nota: La resistenza attuale ad ogni stazione può variare a causa della frizione tra i cavi, le pulegge, ed il trasporto pesi.**

PESI	PULEGGIA ALTA (lbs.)	BRACCIO PRESSIONE (lbs.)	BRACCIO FARFALLA (lbs.)	LEVA GAMBA (lbs.)	PULEGGIA BASSA (lbs.)
Superiore	13	25	18	13	15
1	31	44	33	26	34
2	47	67	52	40	48
3	64	81	62	53	64
4	77	101	76	65	78
5	87	118	86	75	90
6	106	135	98	91	103
7	128	158	114	106	120
8	138	183	125	117	137
9	154	197	139	134	153

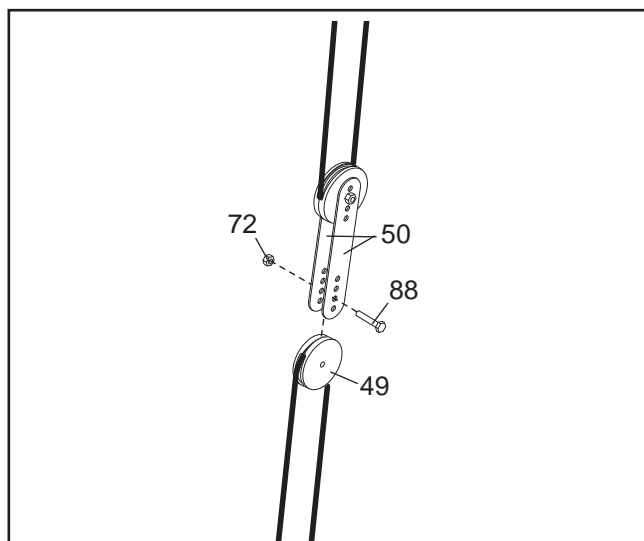
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che la stazione multifunzione viene utilizzato. Sostituire immediatamente le parti consumate. La parte esteriore della stazione multifunzione può essere pulita semplicemente usando un panno inumidito con acqua e sapone liquido. No usare mai solventi.

COME STRINGERE I CAVI

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato nella stazione multifunzione, potrebbe allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se dovesse esserci un allentamento ai cavi prima che qualsiasi tipo di resistenza venga applicato agli stessi, questi dovranno essere regolati e strett. Il gioco può rimosso dai cavi in diversi modi.

STRINGERE LE PIASTRE PULEGGIA

Il gioco può essere rimosso muovendo una Puleggia da 90mm (non mostrata) e un paio di Copri Puleggia (49) in una serie di fori più vicina al centro delle due Piastre Puleggia (50). Rimuovere il Controdado in Nylon da M10 (72) e il Bullone da M10 x 53mm (88) dalla Puleggia, i Copri Puleggia e dalle Piastre Puleggia. Riattaccare la Puleggia e i Copri Puleggia a una nuova serie di fori sulle Piastre Puleggia con il Bullone e il Controdado.

STRINGERE IL SOSTEGNO AD « U »

Il gioco può essere rimosso muovendo la Puleggia da 90mm (non raffigurata) e un paio di Copri Puleggia (49) alla serie di fori superiore nel Sostegno ad « U » (53). Rimuovere il Controdado in Nylon da M10 (72) e il Bullone da M10 x 53mm (88) dai Copri Puleggia, dalla Puleggia e dal Sostegno ad « U ». Riattaccare la Puleggia e i Copri Puleggia alla nuova serie di fori nel Sostegno ad « U » con il Bullone e il Controdado.

Il gioco può essere rimosso dal Cavo Corto (94) avvitando per un paio di giri il Controdado in Nylon da M8 (73) sul Cavo Corto.

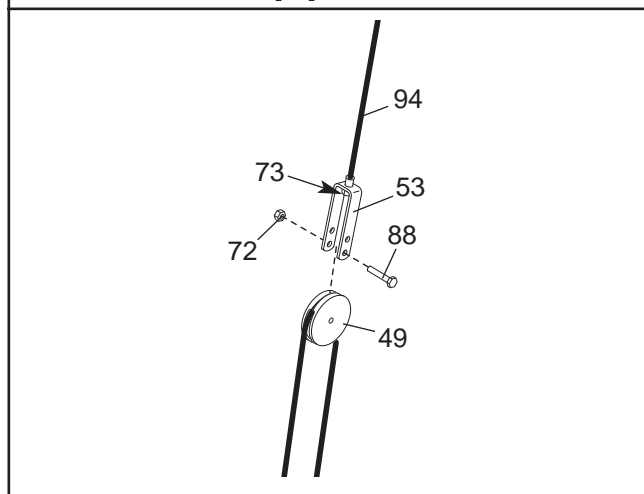
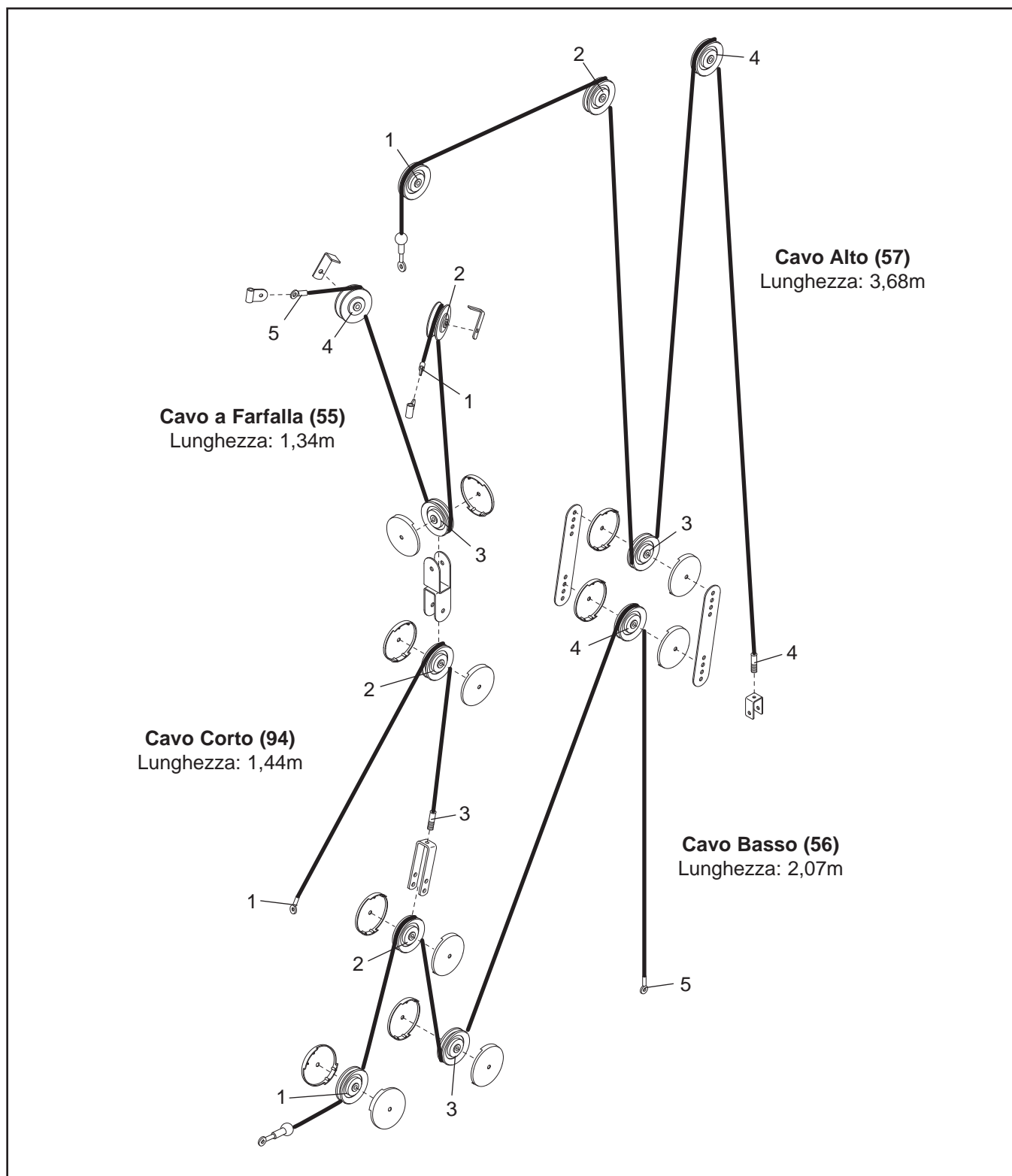



DIAGRAMMA ROTTA CAVI

I diagrammi raffigurati sotto mostrano la giusta rotta del Cavo a Farfalla (55), Cavo Basso (56), del Cavo Alto (57) e del Cavo Corto (94). Fare uso dei diagrammi per assicurare che entrambi i cavi siano montati corretta-mente. Se i cavi non vengono direzionati correttamente, la stazione multifunzione non funzionerà appropriata-mente causando possibili danni. I punti di partenza e finali dei cavi sono stati marcati per facilitare la localizza-zione. **Accertarsi che i fermi non tocchino e non chiudano i cavi.**

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

SVILUPPO DEI MUSCOLI

Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:

- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

TONO MUSCOLARE

Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

DIMAGRIMENTO

Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

ALLENAMENTO INCROCIATO

Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:

- Pianificare un allenamento con la pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina seguita per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Potreste fare fotocopie delle tabelle sulla pagina 23 di questo manuale per pianificare ed annotare i vostri allenamenti. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

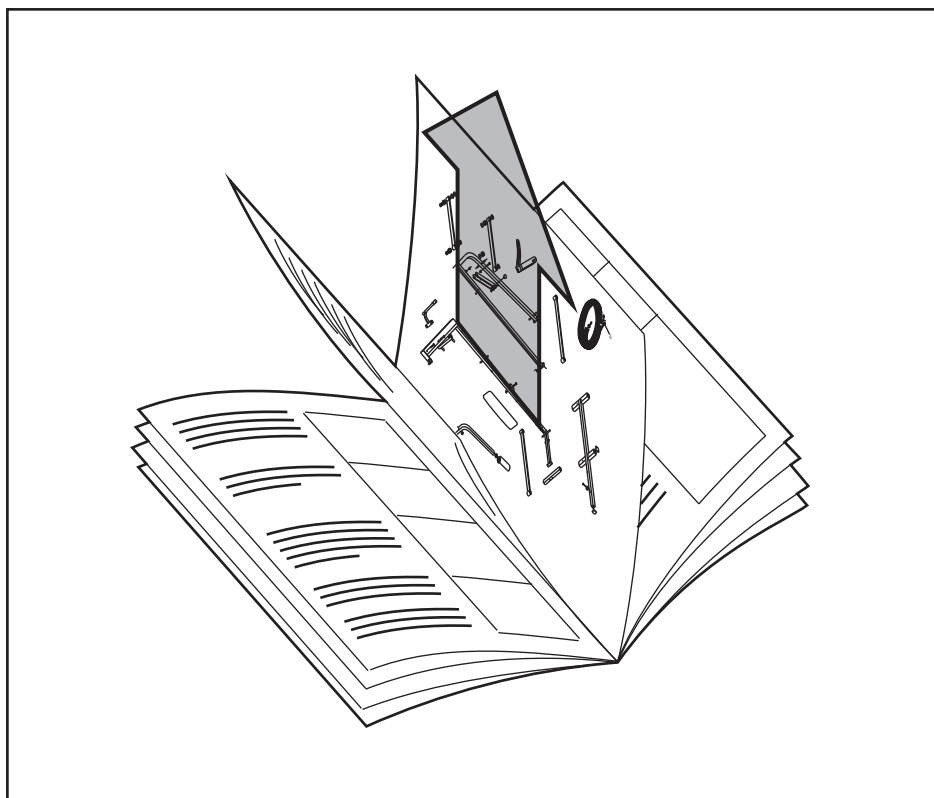
tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVSY19230)
- Il NOME del prodotto (la stazione multifunzione WEIDER® 9015)
- I NUMERO DI SERIE della parte/i elencato nella copertina di questo manuale
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte (vedere la LISTA DELLE PARTI e DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale)

Parte Nº 203495 R1103A

RIMUOVERE QUESTA DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLA PARTI DA MANUALE

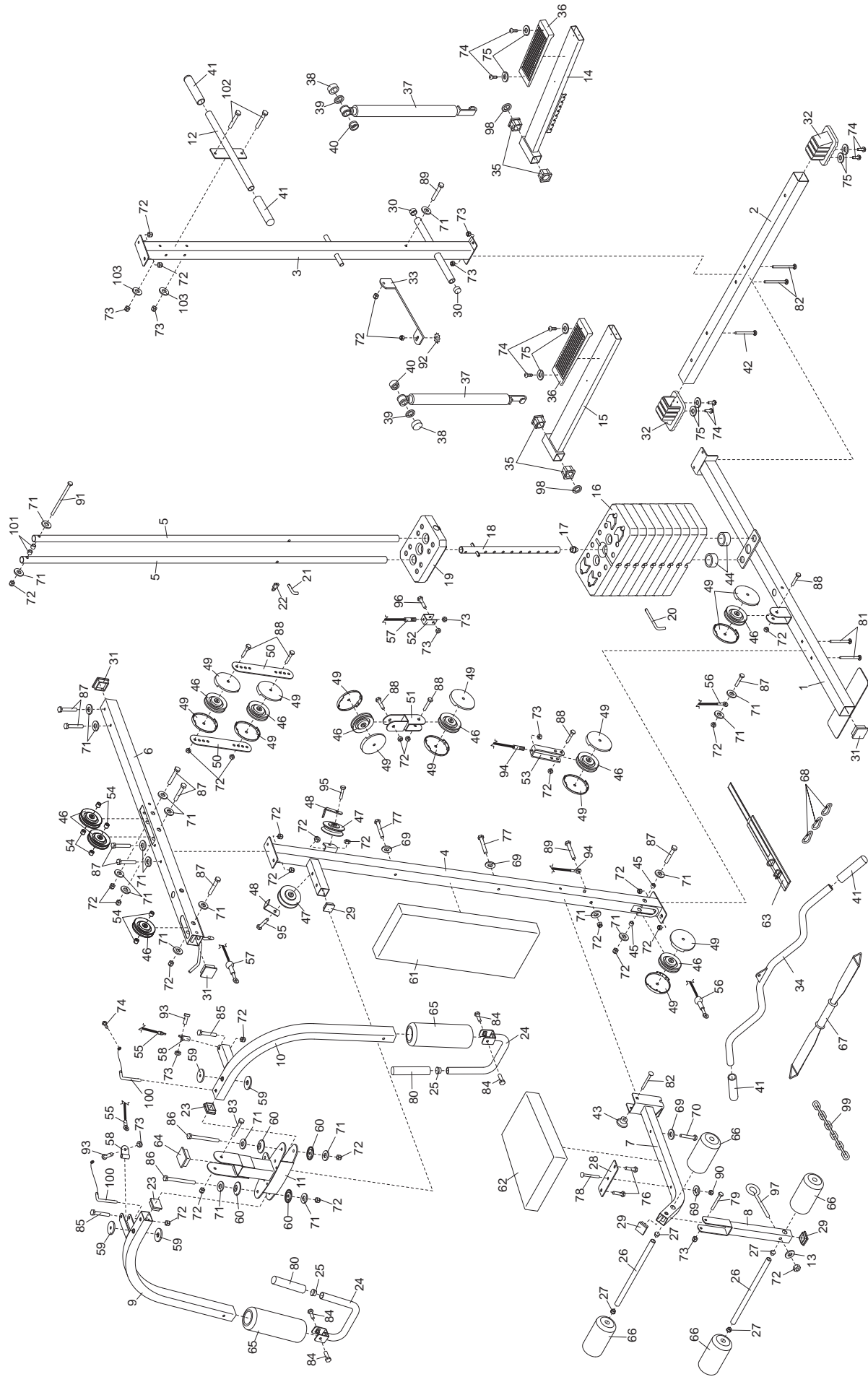
CONSERVARE QUESTO DIAGRAMMA DELLE PARTI E QUESTA LISTA DELLE PARTI PER FUTURE REFERENZE.

Nota: Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

LISTA DELLE PARTI—Modello Nº WEEVSY19230

R1103A

Nº	Qtà.	Descrizioni
1	1	Base
2	1	Stabilizzatore
3	1	Montante Posteriore
4	1	Montante Anteriore
5	2	Guida Pesi
6	1	Telaio Alto
7	1	Telaio Sedile
8	1	Leva Gamba
9	1	Braccio Volante Destro
10	1	Braccio Volante Sinistro
11	1	Telaio a Farfalla
12	1	Manubrio Stepper
13	1	Rondella Larga a M10
14	1	Pedale Destro
15	1	Pedale Sinistro
16	9	Pesi
17	1	Respingente Tubo Pesi
18	1	Tubo Pesi
19	1	Peso Alto
20	1	Perno Pesi
21	1	Barra Bloccaggio
22	1	Bloccaggio
23	2	Cappuccio Interno da 40mm x 50mm
24	2	Impugnatura Braccio
25	2	Cappuccio Interno Rotondo da 25mm
26	2	Tubo Rullo
27	4	Cappuccio Interno Rotondo da 19mm
28	1	Piastra Sedile
29	3	Cappuccio Interno Quadrato da 38mm
30	2	Cappuccio Esterno Rotondo da 25mm
31	3	Cappuccio Interno Quadrato da 50mm
32	2	Cappuccio Base
33	1	Sostegno Supporto
34	1	Barra Dorsale
35	4	Boccola Quadrata da 38mm
36	2	Copri Pedale
37	2	Cilindro Resistenza
38	2	Cappuccio Esterno Rotondo da 16mm
39	2	Ritenitore da 16mm
40	2	Boccola Rotonda da 16mm
41	4	Impugnatura
42	1	Bullone Trasporto da M10 x 67mm
43	1	Manipola da M8
44	2	Respingente Pesi
45	2	Spaziatore da 10mm
46	10	Puleggia da 90mm
47	2	Puleggia a « V »
48	2	Blocca Cavo
49	14	Copri Puleggia
50	2	Piastra Puleggia
51	1	Sostegno ad « U » Doppio
52	1	Sostegno ad « U » Piccolo
53	1	Sostegno ad « U »
54	6	Spaziatore da 12mm
55	1	Cavo a Farfalla
56	1	Cavo Basso
57	1	Cavo Alto
58	2	Sostegno Girevole di Cavo
59	4	Rondella in Plastica
60	4	Cappuccio a Farfalla
61	1	Schienale
62	1	Sedile
63	1	Cinghia Caviglia
64	1	Cappuccio Interno da 50mm x 70mm
65	2	Rullo in Gommapiuma Largo
66	4	Rullo in Gommapiuma Piccoli
67	1	Manubrio
68	3	Fermaglio Cavo
69	4	Rondella da M6
70	1	Vite da M6 x 53mm
71	22	Rondella da M10
72	29	Controdado in Nylon da M10
73	10	Controdado in Nylon da M8
74	9	Vite Autofilettante da M4 x 16mm
75	8	Rondella da M4
76	2	Vite da M6 x 16mm
77	2	Vite da M6 x 65mm
78	1	Bullone Trasporto da M6 x 50mm
79	1	Bullone da M8 x 57mm
80	2	Impugnatura Lunga
81	2	Bullone Trasporto da M10 x 65mm
82	3	Bullone Trasporto da M8 x 67mm
83	1	Bullone da M10 x 80mm
84	4	Bullone a Testa a Bottone da M8 x 20mm
85	2	Bullone da M10 x 50mm
86	2	Bullone a Testa a Bottone da M10 x 83mm
87	9	Bullone da M10 x 68mm
88	6	Bullone da M10 x 53mm
89	2	Bullone da M10 x 72mm
90	1	Controdado in Nylon da M6
91	1	Bullone da M10 x 153mm
92	1	Rondella a Stella da M10
93	2	Bullone a Spalla da M8 x 20mm
94	1	Cavo Corto
95	2	Bullone da M10 x 60mm
96	1	Bullone da M8 x 45mm
97	1	Occhiello da M10 x 63mm
98	2	Ritenitore da 25mm
99	1	Catena
100	2	Perno a « L »
101	2	Spaziatore da 18mm
102	2	Bullone da M8 x 65mm
103	2	Rondella da M8
#	1	Manuale d’Istruzioni
#	1	Guida d’Allenamento
#	2	Lubrificante

Nota: « # » indicata una parte non-illustrata. Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

DIAGRAMMA DELLE PARTI–Modello Nº WEEVSY19230 R1103A

RIMUOVERE QUESTA TABELLA D’IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI DAL MANUALE. CONSERVARE QUESTO TABELLA PER REFERENZE FUTURE.

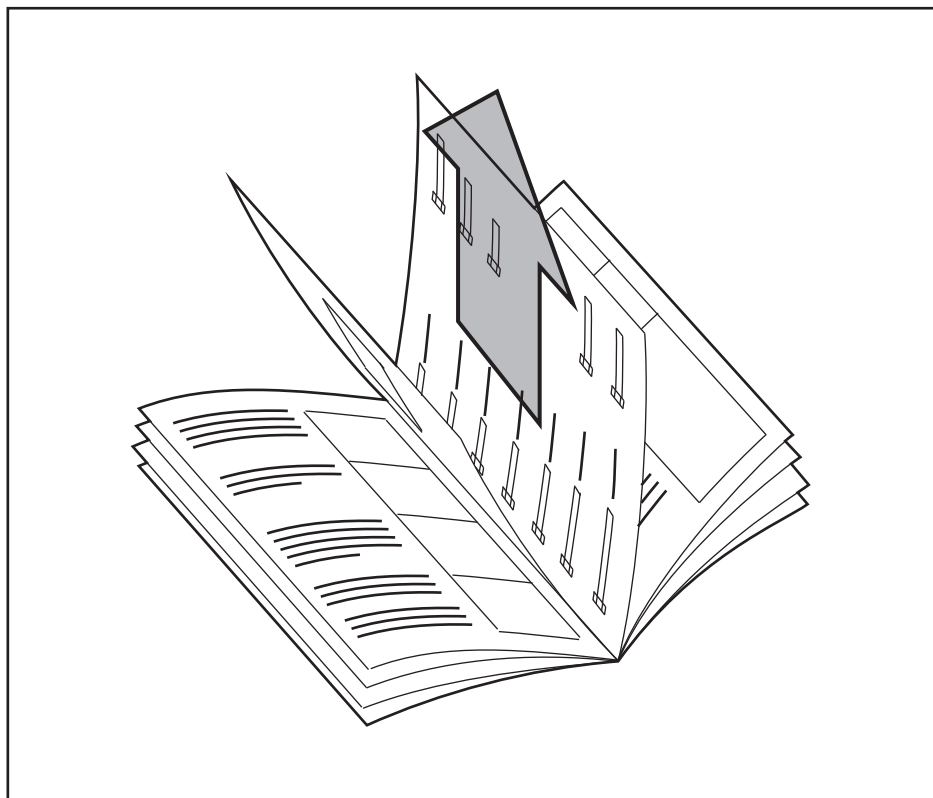
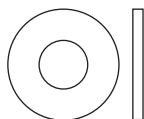
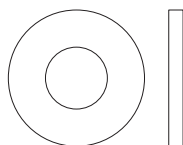
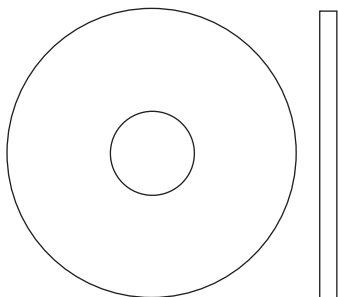
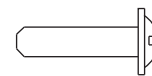
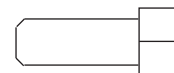
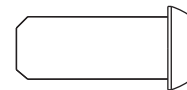
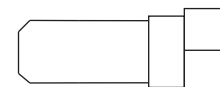
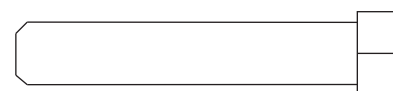
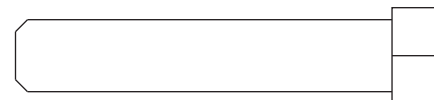
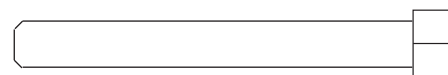
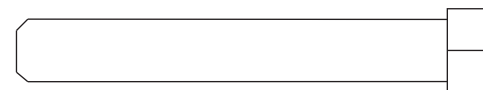
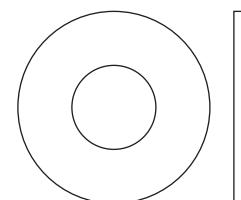
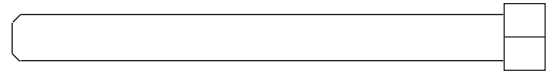
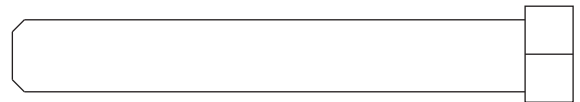
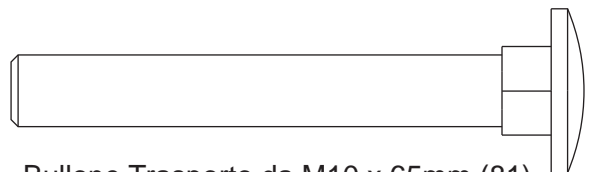
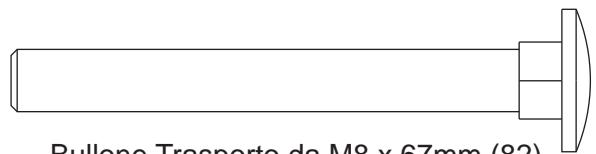
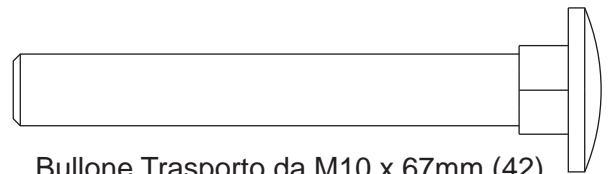
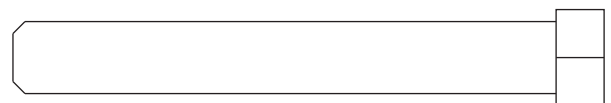
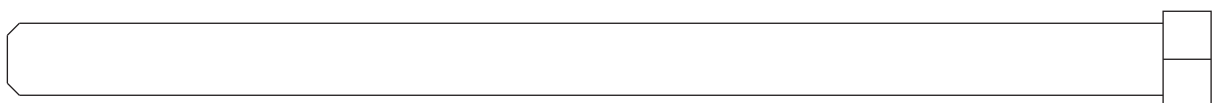
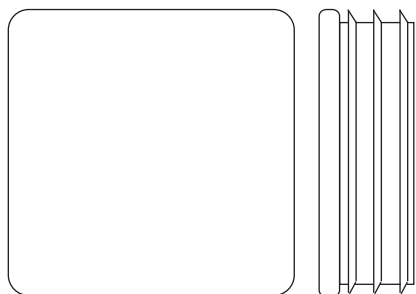
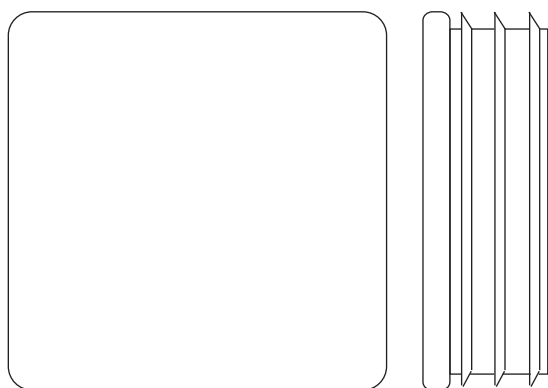
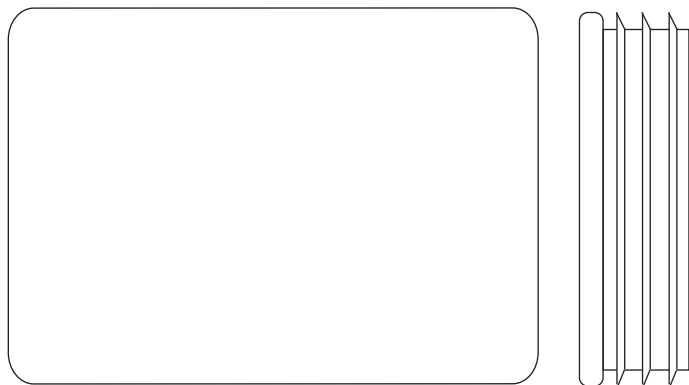
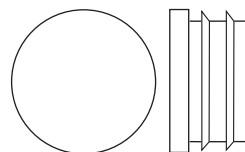
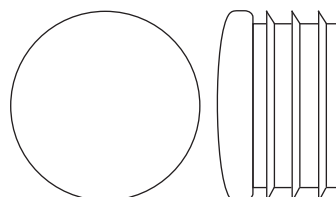
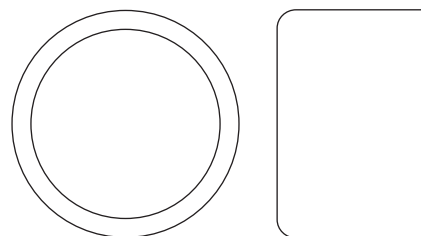
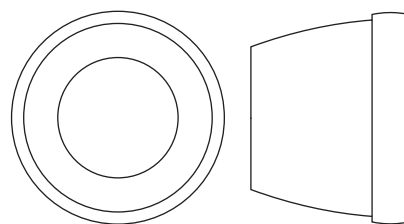
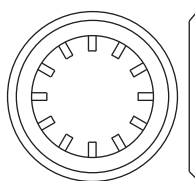
Fare uso questa tabella per un aiuto nell’identificazione delle parti piccole. Il numero in parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero chiave della parte stessa. **Importante: Per motivi di trasporto alcune piccole parti poterebbero essere state precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell’apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

Attenzione: Il montaggio è diviso in quattro fasi: 1) montaggio del telaio, 2) montaggio dei bracci, 3) montaggio dei cavi e 4) montaggio del sedile. La bulloneria necessaria per ciascuna fase è stata imballata separatamente. ASPETTARE FINO A CHE ABBIATE COMINCIATO CIASCUNA FASE DEL MONTAGGIO PER APRIRE LA BUSTA DELLE PARTI DESIGNATA PER QUELLA FASE.

TABELLA D’IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

Bullone da M10 x 60mm (95)

Vite da M6 x 65mm (77)

Bullone da M10 x 68mm (87)

Bullone Trasporto da M10 x 65mm (81)

Bullone Trasporto da M8 x 67mm (82)

Bullone Trasporto da M10 x 67mm (42)

Bullone da M10 x 72mm (89)

Bullone da M10 x 80mm (83)

Bullone a Testa a Bottone da M10 x 83mm (86)

Bullone da M10 x 153mm (91)

Cappuccio Interno Quadrato da 38mm (29)

Cappuccio Interno da 40mm x 50mm (23)

Cappuccio Interno Quadrato da 50mm (31)

Cappuccio Interno da 50mm x 70mm (64)

Cappuccio Interno Rotondo da 19mm (27)

Cappuccio Interno Rotondo da 25mm (25)

Cappuccio Esterno Rotondo da 25mm (30)

Cappuccio Esterno Rotondo da 16mm (38)

Ritenitore da 16mm (39)

Ritenitore da 25mm (98)